



FUSSSTOSS SEITWÄRTS

Der Stuhl steht jetzt diagonal. Aus der Ausgangsposition nimmt A. das Knie vorhoch und tippt mit dem Fuß auf die Ecke der Sitzfläche des Stuhls. Dann streckt er das Bein und die Hüfte über die Stuhllehne hinweg in die Endposition zum Fußstoß seitwärts. Auf dem Rückweg tippt der Fuß nochmals auf die Sitzfläche um beim Zurückziehen ein hohes Knie zu gewährleisten. Dann erst setzt er den Fuß wieder hinten ab.